

**HUBUNGAN ANTARA *SELF MONITORING* DENGAN PENYESUAIAN
SOSIAL PADA MAHASISWA RANTAU MINANG DI UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

Fachrunissa Wulan Sari

15010114120002

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Penyesuaian sosial adalah proses individu dalam memenuhi kebutuhan sosial secara efektif dan profesional sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat menciptakan hubungan yang harmonis dengan dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan sosialnya. *Self monitoring* ialah kemampuan individu dalam mengatur presentasi diri sesuai dengan yang ada di lingkungan untuk mendapatkan kesan ideal dari orang lain dan diri sendiri sehingga membuat individu berperilaku sama dengan orang sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self monitoring* dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau Minang di Universitas Diponegoro. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self monitoring* dengan penyesuaian sosial. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 150 mahasiswa, dengan sampel penelitian sebanyak 105 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian sosial (22 aitem, $\alpha=0,878$) dan skala *self monitoring* (28 aitem, $\alpha=0,917$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self monitoring* dengan penyesuaian sosial sebesar $r_{xy}=0,590$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). *Self monitoring* memberikan sumbangan efektif terhadap penyesuaian sosial sebesar 34,8%.

Kata Kunci: Self Monitoring, Penyesuaian Sosial, Mahasiswa Rantau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena merantau memiliki dampak luas, yaitu adanya individu yang berinteraksi antar suku, agama dan adat istiadat yang berbeda. Faktor pendorong individu untuk merantau ialah untuk mendapatkan kualitas pendidikan yang lebih baik atau melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi (Mitasari & Istikomayanti, 2017). Sehingga individu tersebut dapat meraih kesuksesan lewat pendidikan. Kemudian individu dapat membuktikan kepada orang tua bahwa dapat mandiri dan bertanggungjawab dalam mengambil keputusan (Santrock, 2011).

Beberapa kota besar di Indonesia merupakan tujuan untuk merantau atau melanjutkan pendidikan bagi individu seperti salah satunya kota Semarang. Kota Semarang memiliki 43 perguruan tinggi negeri dan swasta (Admin, 2017). Dari 43 perguruan tinggi tersebut salah satu yang terbaik ialah Universitas Diponegoro (Ristekdikti, 2017). Banyak mahasiswa rantau dari berbagai daerah untuk melanjutkan pendidikan di Universitas Diponegoro, seperti dari Sumatera Barat.

Mahasiswa dapat diartikan dengan seorang peserta didik yang terdaftar dalam sebuah Perguruan Tinggi. Menurut Santrock (2011) Mahasiswa merupakan individu atau peserta didik yang memiliki rentang umur 18-22 tahun berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal. Santrock juga menambahkan individu pada masa ini berusaha untuk membentuk struktur kehidupannya sendiri. Masa dewasa awal merupakan permulaan dari kemandirian ekonomi dan kemandirian

dalam membuat keputusan. Pada titik perkembangan ini individu masih memiliki keinginan untuk mengeksplorasi jalur karier yang diinginkan, dan memiliki keinginan menjadi individu yang memiliki gaya hidup pribadi (Arnett dalam Santrock, 2011).

Pada tahap perkembangan tersebut diatas menurut Erikson jika individu yang berada pada tahap dewasa awal mengalami hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Namun bila gagal individu akan mengalami isolasi seperti merasa tersisihkan, kesepian, depresi dan menyalahkan diri karena berbeda dengan orang sekitarnya (dalam Monks, Knoers dan Haditono, 2001).

Dalam fase perkembangan tahap dewasa awal mahasiswa, juga harus melewati fase penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ada di perguruan tinggi. Seperti yang dijelaskan pada penelitian Handono dan Bashori (2013), mahasiswa yang memiliki penyesuaian sosial dan dukungan sosial yang tinggi, stress terhadap lingkungan akan menjadi lebih rendah begitu sebaliknya. Dijelaskan lebih lanjut dalam jurnal Adiwaty dan Fitriyah (2015), bahwa mahasiswa akan merasakan hal yang baru sehingga diperlukan penyesuaian terhadap stresor yang ada di lingkungan perguruan tinggi yang telah dipilih.

Masa dewasa awal juga memiliki perkembangan sosioemosi pada setiap individu, seperti stabilitas dan perubahan diri dari masa kanak-kanak hingga dewasa (Santrock, 2012). Adanya kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru pada mahasiswa dapat menimbulkan masalah penyesuaian sosial. Sesuai dengan pendapat Wijaya (2015) penyesuaian sosial dengan lingkungan

baru itu diperlukan, karena mahasiswa rantau akan mengalami perubahan yang sangat berbeda saat datang di daerah baru. Perubahan seperti perbedaan bahasa, perbedaan adat, perbedaan budaya dan suasana lingkungan. Perbedaan-perbedaan tersebut menuntut mahasiswa perantau untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik, agar tidak menimbulkan kendala atau masalah terkait berpindah dari budaya asal (Minangkabau) ke budaya baru (Jawa).

Mahasiswa rantau harus bekerja lebih keras dalam menghadapi dunia kampus seperti beradaptasi dua kali lebih berat dengan lingkungan kampus, lingkungan tempat tinggal dan teman-teman kampus. Selain itu mahasiswa rantau harus memiliki kemampuan menyelesaikan masalah sendiri tanpa bantuan keluarga, misalnya terkait perkuliahan beserta tugas-tugas, pergaulan dengan teman-teman yang ada di kampus, dan interaksi dengan lingkungan sosial. Mahasiswa rantau yang dapat diterima oleh lingkungan barunya akan memiliki rasa aman dan nyaman. Sehingga mahasiswa rantau dapat menjalankan perkuliahan. Untuk mendapatkan rasa aman dan nyaman tersebut mahasiswa rantau harus memiliki kemampuan bersosialisasi dan membangun relasi yang baik (Shiroichigo, 2014).

Menurut hasil wawancara dengan tiga anggota Ikammi menyatakan bahwa dari segi makanan banyak perbedaan yang harus disesuaikan, seperti dari pemakaian bumbu dapur sehingga menyebabkan perbedaan cita rasa makanan yang ada diantara daerah rantau (Semarang) dan daerah asal (Sumatera Barat). Kecenderungan orang Minang menyukai makan pedas, tetapi tidak mutlak untuk seluruh orang Minang. Sedangkan orang Jawa memiliki kecenderungan menyukai masakan manis, tetapi tidak mutlak untuk seluruh orang Jawa (Ariyani, 2013).

Selanjutnya ditambahkan oleh Ariyani (2013), perbedaan norma yang digunakan oleh masyarakat Semarang dan masyarakat Sumatera Barat sangatlah berbeda, seperti pengungkapan kata-kata sehari-hari berasal dari *pepatah-petitih*, *talibun*, *mantra* dan ungkapan-ungkapan yang biasanya disesuaikan dengan adat dan kebiasaan Minang. Sangat berbeda dengan budaya Jawa yang memiliki *pepatah-petitih* yang tentunya sangat berbeda.

Selain itu mahasiswa rantau juga mengalami kesulitan lain yang tidak terlalu mengganggu namun menjadi masalah jika tidak ditangani dengan baik sehingga berdampak pada kemampuan adaptasi dengan lingkungan yang baru. Menurut mahasiswa rantau masalah yang paling umum yang dialami ialah salah satunya perbedaan bahasa sehari-hari. Perbedaan tersebut seperti penyebutan istilah dan pelafalan huruf yang berbeda. Kemudian 8 dari 10 teman yang koresponden miliki, juga mengalami kesulitan dalam menggunakan pengucapan huruf “e” dan perbedaan beberapa nama benda. Seperti istilah “pena” di Sumatera Barat namun di Semarang “pulpen”, istilah “klip” di Sumatera Barat tetapi di Semarang “stepples”. Sehingga berdampak pada kepercayaan diri dalam berbicara, takut untuk mengucapkan beberapa kata, atau bahkan memilih untuk tidak berbicara.

Berdasarkan studi yang dilaksanakan Pryor dan kawan-kawan pada tahun 2009, lebih dari 200.000 mahasiswa dari 400 perguruan tinggi, mahasiswa rantau maupun yang tidak merantau dapat mengalami stres yang lebih besar dan merasa lebih depresi dari masa sebelumnya (Santrock, 2011). Sesuai dengan penelitian yang diadakan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika pada tahun 2008, terhadap 90.000 mahasiswa di 177 kampus, mendapatkan hasil mahasiswa rantau

maupun yang tidak merantau cenderung memiliki perasaan kekurangan harapan, merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus dilakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi. Sehingga kebanyakan kampus memiliki pusat konseling beserta ahlinya, lebih banyak membantu mahasiswa dalam mempelajari cara efektif untuk mengelola stres.

Sedangkan di Indonesia terdapat hasil riset dari Kesehatan Dasar Kemenkes 2013, stress biasanya dialami untuk usia 15 tahun keatas dan ada sekitar 6 % dari penduduk Indonesia. Hal ini disebabkan banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka berpotensi mengalami stress sampai depresi (Rochmatin, 2018). Sejalan dengan penelitian Hutapea (2014) stress kehidupan di dunia perkuliahan dapat mempengaruhi penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau.

Kesulitan yang dialami oleh beberapa mahasiswa perantau tersebut dinamakan *culture shock* (ketidaksiapan dengan budaya baru). *Culture shock* atau gegar budaya ini menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi atau menimbulkan penyesuaian sosial para perantau Minang yang rendah. Pada akhirnya mahasiswa rantau yang tidak dapat beradaptasi mengalami stress atau depresi. Sesuai dengan penelitian dari Devinta (2014), bahwa individu akan mengalami gegar budaya saat satu minggu pertama kedatangannya di daerah rantau dan akan teratasi sampai satu tahun pertama. Kemudian Devinta menambahkan mahasiswa baru memiliki peluang mengalami tahap *culture shock* yaitu tahap optimistik hingga tahap gegar budaya sehingga mahasiswa semester lanjut telah melalui tahap yang jauh lebih baik (tahap *recovery*) hingga tahap penyesuaian.

Sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan Devinta (2014) hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa rantau dapat berkurang jika mahasiswa rantau memiliki kemampuan beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan budaya yang ada di daerah rantau. Kemampuan tersebut sangat dibutuhkan supaya mahasiswa dapat menyelesaikan masalah yang menghambat kelancaran studinya.

Kemudian dalam penelitian Wirananda (2015) hubungan pertemanan juga mempengaruhi penyesuaian sosial mahasiswa rantau. Dikarenakan perbedaan pendapat antar teman yang menimbulkan konflik. Konflik dalam pertemanan mahasiswa rantau juga dapat diakibatkan oleh sulitnya menjalin komunikasi dengan orang yang baru dikenal, ditambah lagi dengan latar belakang budaya yang berbeda sehingga pertemanan tidak berjalan mulus (Amelia, S, Asni, E, & Chairilisyah, D, 2014).

Penyesuaian sosial menurut Schneiders (dalam Yusuf, 2016), adalah dimana individu dapat bereaksi secara efektif dan profesional sesuai kapasitas atau kemampuan yang dimiliki individu terhadap realitas, sosial, situasi dan hubungan untuk memenuhi kehidupan sosial yang dapat diterima dan memuaskan. Selain itu Schneiders juga menegaskan bahwa penyesuaian sosial merupakan proses tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar atas keinginan yang berasal dari dalam diri. Hurlock (2008) menambahkan, penyesuaian sosial diartikan sebagai keberhasilan seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap orang lain dan kelompoknya.

Penyesuaian sosial itu sangat diperlukan, karena penyesuaian sosial berhubungan positif dengan kompetensi sosial remaja, kemampuan

menyelesaikan masalah, dan differensiasi diri pada remaja. Seperti penelitian Wardani dan Apollo (2010) membuktikan kompetensi sosial berhubungan positif dengan penyesuaian sosial pada remaja. Dengan kata lain kompetensi sosial mempunyai hubungan erat dengan penyesuaian sosial serta kualitas antar pribadi. Selanjutnya menurut hasil penelitian Setianingsih, Uyun, & Yuwono (2006), penyesuaian sosial memiliki hubungan positif dengan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan perilaku delinkuen pada siswa. Semakin tinggi penyesuaian sosial seorang siswa maka semakin tinggi pula kemampuan siswa tersebut dalam menyelesaikan masalah. Penyesuaian sosial juga memiliki hubungan positif dengan differensiasi diri pada mahasiswa. Semakin tinggi differensiasi diri pada mahasiswa semakin tinggi pula penyesuaian sosial pada mahasiswa (Hosseinizadeh, 2014).

Menurut Hurlock (2008) individu dengan penyesuaian tinggi adalah individu yang memiliki pengendalian diri yang tinggi dalam menghadapi sebuah persoalan. Sehingga individu dapat bereaksi sewajar mungkin agar mampu menemukan solusi dalam menyelesaikan masalahnya. Individu juga memiliki pertimbangan yang rasional, dan memiliki keinginan untuk belajar dari pengalaman serta mempunyai sifat realistik.

Menurut Schneiders (1964) aspek-aspek untuk penyesuaian sosial ada lima yaitu *Recognition* atau pengakuan, dimana individu dapat menghormati dan menerima hak-hak orang lain. Kedua, *participation* atau partisipasi individu yang melibatkan diri dalam berelasi dengan orang lain. Ketiga, *social approval* atau penerimaan sosial, seperti minat atau simpati individu terhadap kesejahteraan

orang lain. Keempat, *Altruisme* atau perilaku menolong dimana individu memiliki perilaku saling membantu dan mementingkan kepentingan orang lain. Kelima, *conformity* atau kesesuaian dimana individu memiliki kesadaran dalam diri untuk mematuhi dan menghormati peraturan dan tradisi yang ada di lingkungan sekitar.

Penyesuaian sosial memiliki lima faktor-faktor yang mempengaruhinya (Schneiders dalam Agustiani, 2009) yaitu; pertama, faktor psikologi yaitu pengalaman, kebiasaan, frustrasi, belajar, konflik dan *self determination*. Kedua, faktor kondisi lingkungan seperti lingkungan sekolah, keluarga dan lingkungan rumah. Ketiga, faktor kebudayaan dan agama yaitu pembentukan nilai, norma dan sikap individu. Keempat, faktor kondisi fisik seperti hereditas, konstitusi fisik, sistem syaraf, kelenjar dan otot. Kelima, faktor perkembangan dan kematangan yaitu kematangan sosial, moral, emosional dan intelektual.

Menurut Hurlock (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial yang terdiri dari empat yaitu, pertama penampilan nyata dimana individu dapat memenuhi harapan kelompok dan diterima menjadi anggota kelompok maka individu dapat memperlihatkan perilaku sesuai norma yang berlaku dalam kelompok tersebut. Kedua, penyesuaian diri individu terhadap berbagai kelompok yang ada disekitarnya seperti, kelompok orang dewasa dan teman sebaya. Ketiga, individu memiliki sikap sosial yang menyenangkan dalam mengikuti kegiatan kelompok sosial. Keempat, individu merasa puas dan bahagia karena ikut andil dalam berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.

Menurut Schneiders mahasiswa dalam bersikap dan bertingkah laku akan dipengaruhi oleh faktor agama dan kebudayaan (Agustiani, 2009). Sebuah sikap

merujuk kepada evaluasi individu terhadap aspek di dunia sosial sehingga sikap juga dapat mempengaruhi intensi dalam berperilaku (Baron & Bryne, 2004). Jika dalam berperilaku mahasiswa menyamakan dengan tuntutan yang ada lingkungan sosial dan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya dengan wajar maka dapat dikatakan mahasiswa tersebut memiliki kemampuan *self monitoring* (Snyder dalam Moningka dan Widyarini, 2005).

Self monitoring berkaitan dengan implikasi pada perbedaan antara individu yang nyaman dengan jarak pada peran diri dan individu yang lebih atau kurang pada pemikiran berperilaku sama dengan orang sekitar (Synder dalam Shaw & Costanzo, 1982). *Self monitoring* dapat didefinisikan dengan hal menyangkut dengan diri pribadi dari individu dengan kontrol yang dimiliki untuk memanipulasi citra diri dan kesan dari orang lain dalam bentuk interaksi sosial (Shaw & Costanzo, 1982). *Self monitoring* juga dapat diartikan dengan dimana setiap individu memiliki kesadaran berbeda terkait cara menampilkan perilaku pada orang lain (Penrod dalam Anin, Rasimin, dan Atamimi, 2008).

Penelitian yang dilaksanakan oleh Kim dan Hayn (2015), menyatakan bahwa individu yang memiliki *self monitoring* tinggi akan memiliki selera *fashion*, bahasa, selera makanan, dan cara berinteraksi agar dapat diterima dan mendapatkan perhatian dari lingkungan sosial yang baru. Sehingga individu dapat menampilkan dirinya dengan baik di lingkungan sosialnya.

Penelitian mengenai masalah penyesuaian sosial sudah banyak dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Akan tetapi penelitian mengenai hubungan antara *self monitoring* dengan penyesuaian sosial belum pernah diteliti oleh peneliti

sebelumnya. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai *self monitoring* dengan penyesuaian sosial dengan objek penelitian adalah para perantau Minang yang sedang melakukan studi di Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah di dalam penelitian ini ialah apakah ada hubungan antara *self monitoring* dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau Minang di Universitas Diponegoro?

C. Tujuan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self monitoring* dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa rantau Minang di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi dalam bidang psikologi sosial, khususnya masalah tentang penyesuaian sosial dan *self monitoring*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dalam menambah wawasan dan informasi kepada subjek, khususnya mengenai hubungan antara *self monitoring* dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa perantau Minang di Universitas Diponegoro.

